

The Good Life

18

BUSINESS | CULTURE | DESIGN | ARCHITECTURE | MODE | VOYAGES | LIFESTYLE | N° 18 AVRIL/MAI/JUIN 2015 | 6€ | www.thegoodlife.fr

Le premier magazine masculin hybride : business & lifestyle

The Good Boom

**CANADA CHERCHE MIGRANTS
TRÈS QUALIFIÉS**

The Good Paper

O GLOBO, LE JOURNAL DES CARIOCAS

The Good Headquarters

**BONHAMS CHALLENGE
SOTHEBY'S & CHRISTIE'S**

Maximale City

**SYDNEY : BIG BUSINESS
EN ASIE-PACIFIQUE**

The Good Trips

**VARSOVIE
IS BACK**

The Good Tests

**AUDI A3 E-TRON, L'ULTRAPERFORMANTE
MARTONE, LE VÉLO HYPER-TRENDY**

The Good Vibrations

**PHOTO, MUSIQUE,
ART CONTEMPORAIN,
GASTRONOMIE**

Extremely addictive

**DOSSIER SPÉCIAL
THE GOOD
WATCHES**

25 PAGES SUR LE
MARCHÉ DES MONTRES
HAUT DE GAMME



The Good Life

**+ 5 %
de diffusion
totale**

(OJD 2014)

M 01770 - 18 - F: 6,00 € - RD



Le magazine
dont tout
le monde parle
en ce moment

6€

Aro Ha



Vers la renaissance

En plein milieu des Alpes du Sud de Nouvelle-Zélande, ce refuge design propose aux citadins fatigués que vous êtes une retraite physique et spirituelle, dans un lieu incroyable, conçu en harmonie avec la nature. Un voyage à la rencontre de soi.

Par Bérénice Debras

La route serpente en lacets le long du lac Wakatipu, dont les reflets bleus sont si turquoise qu'ils semblent irréels. En cet été local, la neige tombée la veille reste accrochée aux sommets des Alpes du Sud de Nouvelle-Zélande. Il faut trente-cinq minutes de voiture pour rejoindre Aro Ha depuis Queenstown, la ville des sports extrêmes. Trente-cinq minutes pour tourner le dos à l'agitation et se retrouver au cœur d'une nature encore parfaitement vierge. Derrière une barrière électrique, façon *gated community*, un long chemin de terre mène à des maisonnettes aux airs de cabanes de berger. L'architecture en pierre et bois, signée par l'agence néo-zélandaise Tennent + Brown, semble répondre discrètement aux cimes qui l'entourent. Aro Ha a été imaginé comme une ode au paysage, comme un faire-valoir. Aro Ha n'est pas pour autant pensé pour tout le monde. On y vient pour y accomplir une retraite mentale, émotionnelle et physique de cinq ou sept jours, en déposant à la porte ses habitudes, tout comme ses chaussures, d'ailleurs. Le luxe suprême étant de ne plus prendre aucune décision, pas même celle des menus. Encadrés par une équipe aussi disponible qu'autoritaire (ici, l'expression « main de fer dans un gant de velours » prend tout son sens !), les hôtes sont tous logés à la même enseigne, suivant un programme sportif (yoga, randonnées, kayak, massages) et un régime alimentaire (sans alcool ni caféine, ni viande, ni produits laitiers) communs. La détox s'applique aussi à Internet, dont l'usage est strictement restreint au périmètre de la chambre. L'arrivée dans ce camp de luxe res-



semble donc à celle d'un conscrit : on est pesé, mesuré et questionné, avant de passer à une mise en jambes test sur les 8 hectares de la propriété. Cette randonnée, tout en dénivelés, apparaît comme un premier challenge qui fait redouter ceux à venir. Essoufflée et en nage, l'une de nous est à deux doigts de déposer les armes – en l'occurrence ses bâtons de marche. Mais Angus, le guide, détourne avec brio son attention jusqu'au plus haut point de la colline. La vue majestueuse vaut bien l'effort. En contrebas, le lac, cette fois bleu foncé, fait miroiter des promesses, dont, peut-être, celle d'un changement de vie.

Remise en forme et régime frugal

De retour dans la bâtisse principale, le feu de cheminée crépite et le groupe s'installe autour. Douze Australiens et Américains, entre 25 et 65 ans, se présentent à tour de rôle en dévoilant leurs attentes : se retrouver, prendre du temps pour soi, préparer sereinement une retraite ou arrêter de se noyer dans un verre d'eau... Un bref instant, il plane une ambiance digne des Alcooliques anonymes. Moi qui n'étais venue que dans le but de ce reportage,

je suis un peu embarrassée. L'émotion est palpable. Des larmes roulent sur les joues, sont vite séchées après l'accolade d'un voisin et le soutien du groupe. Le beau Damian Chararro, cofondateur et « gourou » des lieux, recommande vivement une séance au spa pour mieux dormir. Nous suivons ses conseils en alternant le sauna finlandais avec un bain d'eau glacée sous une voûte parfaitement étoilée. Il avait raison. Le lendemain, à 6 heures, une cloche tibétaine et la voix douce d'Angus me tirent de mon sommeil pour la première séance de yoga. Fatiguée, les yeux un peu torves, je copie tant bien que mal les mouvements du professeur. J'étouffe quelques fous rires avec ma voisine, aussi peu souple que moi, surtout à cette heure aussi matinale. Les autres, eux, sont hyperconcentrés. Une série de postures plus tard, le petit déjeuner s'annonce très frugal. Au menu : un jus et c'est tout ; un cocktail de myrtilles, fenouil, citron, lait de noix, jeune noix de coco, poudre de maca et huile de lin. Cela suffira-t-il à tenir la randonnée de 13 kilomètres ? Oui, étonnamment. Il n'empêche, à l'heure du départ pour la randonnée matinale, personne n'oublie son ▶



4



5



6



7



8

– comme si l’initiale n’était pas assez longue ! Cofondateur d’Aro Ha, Chris Madison est un converti à la vie saine. Ancien financier survolté dans les *hedge funds*, il avalait un litre de vin par jour. C’est tout ce que nous saurons de ses excès du passé...

Un projet écoresponsable

C’est l’heure de l’atelier de cuisine où la chef Toni Calder partage son lexique et ses recettes *raw food*. Je suis curieuse, tant ses assiettes sont aussi belles et bonnes que celles d’une grande table. Mais comment diable fait-elle pour arriver à nous faire tenir en nous donnant aussi peu... Puis, une autre séance de yoga (encore !). J’aimerais baisser les bras, me reposer, jeter l’éponge et dormir, mais comment résister aux encouragements de Damian Chaparro ? Professeur de yoga, il incarne l’âme de cette maison qu’il a lui-même imaginée avec Chris Madison. Les deux hommes se sont rencontrés à The Ashram, lieu de retraite près de Los Angeles fréquenté par les célébrités, où Damian officiait. Celui-ci a la vision du projet Aro Ha, Chris, le portefeuille. « *Tout est allé très vite, avance ce dernier. Nous avons trouvé ce lieu en 2011, la construction s’est terminée en 2013 et nous avons ouvert dans la foulée. Le projet a coûté près de 30 millions de dollars dans son ensemble.* » Car Aro Ha est l’une des

Pratique

- Aro Ha propose des retraites de 5 jours/4 nuits, à partir de 4 550 NZD\$ (environ 3 100 €) et de 7 jours/6 nuits à partir de 5 200 NZD\$ (environ 3 550 €), hébergement, repas et activités inclus. Tél. +64 3 442 7011. www.aro-ha.com
- Air New Zealand propose un vol Paris–Queenstown à partir de 1 486 €. www.airnewzealand.fr
- Office de tourisme de Nouvelle-Zélande : www.newzealand.com

en-cas de graines de tournesol au gingembre, sa bouteille d’eau ni son talkie-walkie.

Un van nous dépose au pied du sentier Routeburn. C’est l’un des plus beaux du pays, entre fjords, côtes rocheuses, falaises, lacs et cascades. Nous ne ferons qu’une partie des 32 kilomètres que les Maoris parcouraient, autrefois, pour chercher de la pierre de jade. Au fil des efforts et du soleil montant, on effeuille les couches de vêtements et les problèmes personnels. Le groupe se soude peu à peu. Je m’exclame devant les oiseaux peu farouches qui nous suivent de près en sautillant. Dommage, nous ne verrons pas de kéa, l’unique perroquet de montagne au monde, ni le takahé, un oiseau qui ne vole pas. Après le déjeuner au camp, le massage sportif de Bruce est censé apaiser les muscles (aïe !) et les réchauffer avant le cours d’exercices physiques. Encore ? Mais où trouver l’énergie ? Chris Madison, lui, en a à revendre. Les yeux couleur acier, les cheveux blonds et un corps d’athlète bronzé, il enlève son tee-shirt, ressemblant plus que jamais à Ryan Gosling et Harrison Ford (jeune) réunis. C’est lui qui menait les plus sportifs du groupe lors d’une extension de la randonnée matinale

rares retraites à avoir été pensée selon les codes de permaculture, un système mis au point par l’écologiste australien Bill Mollison dans les années 70. Bâti à 90 % avec des matériaux locaux, Aro Ha produit près de 90 % de son électricité et possède son propre système d’énergies solaire et hydraulique. Dans les chambres, un écran permet de suivre en temps réel les quantités d’électricité produite et consommée. Par ailleurs, les repas dépendent en grande partie du potager. « *Mon objectif*, reprend Chris Madison, *n’est pas d’obtenir un retour sur investissement. Je vise à couvrir les coûts de fonctionnement.* » On comprend à mi-mot qu’Aro Ha est un peu sa danseuse. « *Pour moi, le meilleur moment est la fin de la retraite, quand les gens repartent changés mentalement et physiquement.* » Justement. Je dois désertier avant la fin de la session. Au bout de deux jours, mon corps a déjà changé, j’ai pris des muscles (ce qui n’était pas difficile vu le capital initial) et je me sens plus « en éveil ». Quelque chose s’est passé. Comme si j’étais prête pour un nouveau départ. Je me demande seulement s’il était nécessaire de souffrir autant ? ■

1. LES EAUX DU LAC WAKATIPU CHANGENT DE COULEUR EN FONCTION DE LA LUMIÈRE.
2. SELON UN CAHIER DES CHARGES TRÈS STRICT, ARO HA A ÉTÉ CONSTRUIT AVEC DES MATÉRIAUX LOCAUX, DONT LA PIERRE ET LE BOIS.
3. ET 4. LA SALLE COMMUNE, OÙ LES PARTICIPANTS SE RETROUVENT LE SOIR, S’ARTICULE AUTOUR DE LARGES BAIES VITRÉES ET D’UNE CHEMINÉE.
5. COMME PARTOUT ICI, LA NATURE S’INVITE DANS LES CHAMBRES GRÂCE À DE LARGES FENÊTRES.
6. LES JOURNÉES SONT RYTHMÉES PAR DU YOGA, DES MASSAGES ET... DE LONGUES RANDONNÉES.
7. LE SPA D’ARO HA EST CERTAINEMENT L’UN DES PLUS BEAUX DE NOUVELLE-ZÉLANDE.
8. DEPUIS LA SALLE DE YOGA, LA VUE SUR LE LAC EST SPLENDEIDE ET RASSÉRÉNANTE.